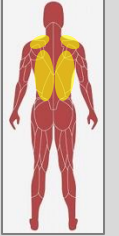


背中の内側と外側、肩や上腕二頭筋などをトレーニングできるロー。アンダー・グリップ式で頭上に軸を配置しているため、手首が自然なポジションにくることにより、自然な円弧軌道が実現します。



鍛える部位

↓  
広背筋  
僧帽筋



広背筋は、背中から腰、腕へと繋がっている大きな筋肉です。開いた腕を閉じるときや、後ろに挙げるときに働きます。腕を上・前に伸ばした状態からカラダを引きつける（引っ張る）動作で使われます。

## セッティング

**1** グリップを引いた時に、肘が脇腹の後ろ側に近づく位置に、シートの高さを調整し、姿勢を正して座る。

**2** 肩を下げ（骨盤の方に近づけ）、胸を張りながら、内側のバーを握る。



男性

女性



下のフットプレート

上のフットプレート

上のプレートだと脚の力を使ってしまふので、一般的に男性は、下のフットプレート、女性は上のフットプレートが適しています。

## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

**1** 胸を張り、肩がすくまないように、脇を締めてバーを引く。

**2** 戻すときも、下し切る手前で止め、負荷を抜かずに、ゆっくり戻します。この動作を繰り返す。

NG



背中を丸めてしまうのはNG。常に胸を張った姿勢を維持しましょう。



**1** 息を吐きながら1秒で引き、吸いながら2秒で戻す。

**2** 肩を下げ、胸を張りながら、脇腹の後ろの方にバーを「後ろ肘」で引き背中がギュツとなるのを感じてから、ゆっくりバーを戻す。